

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 5 Surakarta terdapat ekstrakurikuler sepak bola, ekstrakurikuler ini banyak diikuti siswa laki-laki dari kelas VII-IX dan mereka sudah memiliki kegemaran bermain sepak bola, ekstrakurikuler sepak bola ini sudah pernah memenangkan lomba LIPIO (Liga Pendidikan Indonesia) dengan mendapatkan juara I dan pada Liga Muhammadiyah mendapatkan juara II. Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang banyak di gemari oleh anak laki-laki, olahraga itu sendiri mempunyai pengertian yaitu aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan memperbaiki atau menjaga kesegaran jasmani (Saqurin, 2013). Dalam dunia olahraga dikenal banyak macam cabang olahraga, salah satunya yaitu sepak bola.

Olahraga sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang populer di masyarakat. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin, permainan ini memberikan kepuasan yang tak ternilai baik bagi para pemain maupun pelatihnya, hanya dengan mencetak gol memerlukan usaha dan latihan. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan kondisi fisik dalam olahraga, salah satunya adalah kecepatan (*speed*).

Menurut penelitian Udiyana (2014), permasalahan yang sering dihadapi para pemain sepak bola adalah kurangnya kecepatan pemain pada saat berlari dan menggiring bola, sehingga pemain sering kehilangan bola pada saat menggiring bola, dan kesempatan untuk meraih poin jadi berkurang. Menurut Sanjaya (2014), kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari tubuh atau anggota tubuh dari satu titik ke titik yang lain atau untuk mengerjakan sesuatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, dan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, seperti: kecepatan reaksi di pengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra; kecepatan bergerak di tentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan; kelincahan dan keseimbangan, serta kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian (Qurniadi, 2013).

Ada banyak metode untuk meningkatkan kecepatan berlari antara lain *ladder drill*, lari akselerasi 75m, zig-zag, lompat kijang, *uphil*, *downhil* dan lain-lain. Menurut Hidayat (2013), salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah variasi *speed ladder drill* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dari kontraksi otot-otot dalam melakukan lari. Penulis menggunakan satu metode yaitu latihan *ladder drill two feet each square* dengan menggunakan alat *ladder* atau tangga ketangkasan yang terfokus pada gerakan cepat dan reaksi tepat. Sedangkan Udiyana (2014) mempunyai pendapat yang berbeda

bahwa *zig-zag run* adalah latihan yang dapat meningkatkan kecepatan. Kedua latihan tersebut akan diteliti apakah berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan dalam berlari dan latihan mana yang lebih efektif untuk menambah kecepatan berlari.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah ada beda pengaruh latihan *ladder drill two feet each square* dan *zig-zag run* terhadap tingkatan kecepatan berlari 50 meter pada pemain sepak bola”.

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini meliputi:

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada beda pengaruh latihan *ladder drill two feet each square* dan *zig-zag run* terhadap tingkat kecepatan berlari 50 meter.

### **2. Tujuan Khusus**

Mengetahui peningkatan kecepatan berlari 50 meter dengan menggunakan alat ukur stopwatch dengan satuan detik.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

##### **1. Manfaat teoritis**

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian, serta untuk bekal keilmuan dimasa yang akan datang.

##### **2. Manfaat praktis**

Untuk bahan tambahan *evidence based* kepada praktisi fisioterapi, dalam melakukan program penatalaksanaan dan proses fisioterapi bagi pemain sepak bola dalam kegiatan klinis maupun bidang akademis dan penelitian fisioterapi selanjutnya.